9 772528 003078

e-ISSN : 2528-0031

Teh Klaras Sebagai Minuman Menyehatkan

Riza Ersafadhilah, Ayu Utami Dewi*

Program Sarjana Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Padjadjaran, Sumedang, 45363

email: ersafadhilah@gmail.com

Abstrak :

Minuman fungsional dapat dibuat dari berbagai macam tanaman, salah satu tanaman yang dapat diolah menjadi minuman fungsional teh adalah daun pisang kering (klaras). Masyarakat Indonesia sering sekali memanfaatkan daun pisang segar maupun kering sebagai bahan pembungkus makanan. Daun pisang yang kering memberikan aroma yang khas, selain itu digunakan sebagai kerajinan tangan, hiasan dalam upacara adat, dapat digunakan sebagai obat seperti dapat menurunkan suhu tubuh, dan sebagai pewarna alami makanan tradisional. Klaras cenderung tidak dimanfaatkan. Pada umumnya klaras buang begitu saja dan dianggap sebagai sampah. Hal ini dapat menimbulkan dampak pencemaran lingkungan karena akan semakin banyak limbah lingkungan hidup. Oleh karena itu, pemanfaatan limbah daun klaras dapat dijadikan sebagai minuman fungsional yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit.

Keyword : klaras, pangan fungsional, daun pisang

Pendahuluan

Dikesehariannya tubuh selalu melakukan kegiatan, contohnya berjalan, berlari, menuli, tidur, dan juga berbicara. Setiap kegiatan pasti memerlukan energy untuk menjalankan semua aktivitas itu. energy diperoleh oleh asupan yang kita konsumsi.

Otomatis kita harus memilih makanan mana yang baik dan makanan mana yang tidak baik. Sebagai pedoman untuk memilih makanan yang baik atau tidak kita dapat melihat angka kecukupan gizi.

Angka kecukupan gizi adalah sebuah nilai yang digunakan untuk menentukan jumlah zat yang baik dikonsumsi tubuh. Angka kecukupan gizi menjadi sorotan utama dari sekitar 2500 tahun yang lalu, Hippocrates, bapak ilmu kedokteran telah mengetahui pentingnya zat gizi pada kesehatan manusia.

Zat gizi merupakan hal yang sangat penting. Beliau mengungkapkan "Let your food be your medicine, let your medicine be your food".

Makanan merupakan asupan utama bagi tubuh. Selain sebagai zat gizi makanan juga berfungsi mencegah dan menyembuhkan penyakit. Efek farmakologi dari sebuah makanan di dalam tubuh disebabkan oleh suatu senyawa kompleks yang ada di makanan bereaksi dengan senyawa dalam tubuh.

Apa fungsi pangan?

Pangan adalah makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh. fungsi utama pangan yaitu untuk memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yang dipengaruhi oleh umur, berat badan, jenis kelamin dan juga kegiatan yang dilakukan.

Fungsi pangan sekunder dilihat dari segi penampilan awalnya. Artinya walaupun bahan makanan tersebut memiliki nilai gizi yang tinggi tetapi jika penampilan dan cita rasanya kurang disukai. Kenyataannya fungsi pangan sekunder ini masih menjadi fungsi utama dalam pemilihan bahan pangan.

Masyarakat masih mementingkan masalah suka atau tidak, enak tidak enak masalah keamanan dan gizi bahan pangan tidak dihiraukan.

Penemuan ilmuan belakangan ini menunjukkan bahwa orang telah sadar akan pentingnya hidup sehat. Orang telah banyak mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Contohnya orang yang suka makan sayur-sayuran memiliki resiko penyakit yang dapat menyerang kerusakan ada jaringan tubuh lebih rendah dibandingkan dengan orang yang sedikit mengonsumsi sayuran.

Dalam makanan atau minuman pasti terdapat zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, sebagai pemberikan citarasa, dan senyawa bioaktif yang spesifik dikandung dalam makanan dan minuman tersebut. Senyawa aktif ini dapat mencegah atau mengobati penyakit. Senyawa bioaktif yang termasuk ke dalam golongan zat gizi adalah :

- Protein dan peptide tertentu
- Oligosakarida
- Asam lemak tidak jenuh jamak (polyunsaturated fatty acids = PUFA)
- Gula alkohol (polyol)
- Vitamin dan mineral

Sedangkan bioaktif yang non zat gizi adalah ?

- Antioksidan
- Kolin dan lesitin
- Bakteri dan asam laktat
- Serat pangan dan hidrokoloid
- Polifenol, flavanoid dan isoflavon
- Fitosterol
- Glikosida dan isoprenoid

Apa fungsi pangan fungsional?

Fungsi pangan fungsional yang diharapkan adalah meningkatkan mekanisme pertahanan tubuh, menjaga kondisi fisik dan mental, membantu memulihkan kondisi tubuh setelah sakit, memperlambat proses penuaan, dan yang terakhir adalah mencegah timbulnya penyakit degenerative (penyakit yang merusak jaringan) contohnya kanker, kardiovaskuler dan jantung koroner, pencernaan/usus, osteoporosis, dan diabetes.

Klaras cenderung tidak dimanfaatkan. Pada umumnya klaras buang begitu saja dan dianggap sebagai sampah. Hal ini dapat menimbulkan dampak pencemaran lingkungan karena akan semakin banyak limbah lingkungan hidup. Oleh karena itu, pemanfaatan limbah daun pisang kering (klaras) dapat dijadikan sebagai minuman fungsional yang dapat menyembuhkan berbagai penyakit.

Cara membuat minuman fungsional dari klaras

Alat dan bahan

- Daun Pisang Kering
- Panci
- Gelas
- Es Batu
- Susu Kental Manis.

Cara mengelola klaras menjadi the celup:

Pada dasarnya ramuan daun pisang ini di ramu seperti pembuatan teh.

- Ambil daun pisang kering secukupnya.
- Lalu cuci hingga bersih kemudian keringkan di bawah sinar matahari
- Potong kecil-kecil daun pisang kering (klaras) tersebut lalu masukkan ke dalam kemasan teh celup.

Cara membuat minuman fungsional:

Pertama disiapkan panci yang telah di isi air lalu panaskan sampai mendidih. Lalu campurkan susu segar dengan gula (sesuai selera) dan susu kental manis lalu aduk sampai merata kemudian tuang teh klaras lalu tambahkan susu dalam gelas. Setelah itu, tambahkan es batu secukupnya jika suka dingin. Teh siap disajikan.

Daftar Pustaka

Ames, B.N. dan Shigenaga, M.K.(1993). Oxidants are a Major Contributor in Cancer and Aging. Dalam B. Halliwell and O.I.Aruoma (Eds). DNA and Free Radicals, Ellis Horwood Ltd., West Sussex, U.K.

Chu H.L., Yeh, D.B., & Shaw, J.F., 1993, Production of L-DOPA by Banana Leaf Polyphenol Oxidase, Bot. Bull. Acad. Sin., 34, 57–60.

Guerrero L, Castillo J, Quiñones M, Vallvé SG, Arola L, Pujadas G, dkk. Inhibition of angiotensin-converting enzyme activity by flavonoids structure-activity relationship studies. PLOS One. 2012;(11):e49493.

Shahidi (eds). Natural Antioxidants: Chemistry, Health Effects and Application. AOCS Press, Champaign, Illinois.

Silalahi, J. 2006. Makanan Fungsional. Yogyakarta. Kanisius.

Widyaningsih, T., D, N. wijayanti N.I.P. Nugrahini. 2017. Pangan Fungsional : Kesehatan, evaluasi, dan regulasi. Malang. Universitas Brawijaya Press.